KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Buku Informasi

Cegah dan Kendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM)

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P)
Kementerian Kesehatan
2020

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Buku Informasi

Cegah dan Kendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM)

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P)
Kementerian Kesehatan
2020

Anda Dapat Mencegah dan Mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM), Jika :

- Anda peduli dan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri dan keluarga Anda
- Mempunyai komitmen yang kuat untuk mengubah perilaku, maka Anda pun dapat menjadi agen perubahan untuk keluarga dan lingkungan Anda

INGAT

Ikuti petunjuk didalam buku ini, dan konsultasikan ke dokter jika dibutuhkan

Tim Penulis


dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes
Direktur P2PTM

dr. Theresia Sandra Diah Ratih, MHA 


dr. Aldrin Neilwan P, Sp.AK, MARS, M.Biomed, M.Kes

dr. Ratna Budi Hapsari, M.K.M 


dr. Edduwar Idul Riyadi, Sp.KJ

dr. Lily Banonah Rivai, M.Epid 


dr. Esti Widiastuti, MScPH

dr. Tristiyenny Pubianturi, M.Kes 


dr. Prihandriyo Sri Hijranti, M.Epid

dr. Gertrudis Tandy, M.K.M 


Agus Sugiarto, SKM,M.Kes

dr. Sylviana Andinisari, MSc 


dr. Aries Hamzah, MKM

dr. Nani Rizkiyati, M.Kes 


dr. Amelia Vanda Siagian

drg. Anita Sari SM 


Ajeng T Sulistyaningrum, SKM, MKM

Tim Kreatif :

Pengarah kreatif dan penyelia desain grafis : drg. Anita Sari SM


Desain Grafis : Ira Carlina Pratiwi S.Sn



Kata Pengantar

Survei Riskesdas menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang Indonesia tidak mengetahui dirinya menyandang PTM, dan diantara 3 orang yang mengetahui hanya 1 orang yang patuh berobat. Sebenarnya, PTM dapat dicegah dan dideteksi sejak awal apabila individu memahami dan mengetahui apa yang dapat dilakukan secara mandiri dan kapan harus bertemu dokter.

Buku ini ditujukan kepada setiap orang yang ingin mencegah PTM dan hidup berkualitas sebagai penyandang PTM. Di dalam buku ini terdapat informasi tentang faktor risiko PTM, pencegahan faktor risiko PTM, pengendalian PTM, deteksi/skrining PTM, tips membaca label pangan, bagaimana membaca informasi nilai gizi, dukungan mewujudkan pencegahan dan pengendalian PTM, Pencegahan PTM sebagai penyakit penyerta (*co-morbid*) COVID-19.

Kami persembahkan buku ini kepada pembaca yang terhomat dengan harapan akan memahami dan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat untuk mencegah dan mengendalikan PTM demi hidup yang lebih lama dan berkualitas.

Direktur P2PTM,

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes
NIP 196206221988122001

Daftar Isi

Penyakit Tidak Menular (PTM)	01
Faktor risiko PTM	02
Pencegahan Faktor Risiko PTM	03
Pengendalian PTM	17
Deteksi Dini/Skrining PTM	18
Cara Pengukuran Tekanan Darah Yang Benar	20
Pengukuran Kadar Gula Darah	22
Tips Memahami Label Pada Kemasan Pangan	24
Bagaimana Membaca Informasi Nilai Gizi	25
Tabel Angka Kecukupan Gizi	26
Pencegahan PTM sebagai penyakit penyerta (*co-morbid*) COVID-19	27
Dukungan Mewujudkan Pencegahan dan Pengendalian PTM	28
Referensi	29





Penyakit Tidak Menular

Dikenal juga sebagai penyakit kronis, cenderung dengan durasi yang lama dan merupakan penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup, lingkungan dan genetik.



PTM meliputi penyakit hipertensi, diabetes melitus, kardiovaskular (penyakit jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (penyakit paru obstruktif kronik, asma dan lain-lain).



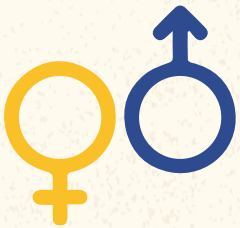


Cegah faktor risiko dan kendalikan penyakitnya agar tetap terkontrol, dengan patuh minum obat dan berobat sesuai anjuran dokter.



Faktor Risiko **PTM**

Faktor risiko PTM adalah suatu kondisi yang secara potensial dapat memicu terjadinya PTM pada seseorang.



Faktor Risiko Yang tidak bisa diubah

- Usia,
- Jenis kelamin dan
- Genetik

Faktor Risiko Yang bisa diubah

- Pola makan,
- Aktivitas fisik,
- Kebiasaan merokok dan
- Konsumsi alkohol serta
- Kelebihan berat badan



Pencegahan Faktor Risiko **PTM**

1. Pola Makan

Tabel Kecukupan Energi yang dianjurkan (per orang per hari)

No.	Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)
	Laki-laki			
1	19-29 tahun	60	168	2650
2	30-49 tahun	60	166	2550
3	50-64 tahun	60	166	2150
4	65-80 tahun	58	164	1800
	Perempuan			
1	19-29 tahun	55	159	2250
2	30-49 tahun	56	158	2150
3	50-64 tahun	56	158	1800
4	65-80 tahun	53	157	1550

Sumber : PMK No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Tidak mengonsumsi gula, garam, dan lemak berlebih

Gula

Tubuh membutuhkan karbohidrat sebagai energi. Energi tersebut dibutuhkan untuk bernafas serta aktifitas lainnya. Gula mengandung karbohidrat.



Konsumsi gula yang disarankan tidak lebih dari 50 gr/hari setara dengan 4 sendok makan = ± 200 kkal

Contoh : Kandungan gula di dalam :



Minuman Kemasan (300-500 ml)
setara dengan
4-5 sendok makan = 37-54 gr = ± 200-250 kkal



Minuman siap saji kekinian
setara dengan
3 sendok makan = 34 gr = ± 150 kkal

Jika dalam minuman kemasan atau minuman siap saji kekinian memiliki kandungan gula kurang lebih 4-5 sendok makan, lalu ditambahkan dengan konsumsi karbohidrat lain, maka konsumsi gula dalam satu hari sudah melewati batas yang dianjurkan.

Sumber Karbohidrat terdapat pada : nasi putih, ubi, kentang, jagung, roti, singkong, sukun, talas, sagu.



Garam

Tubuh membutuhkan Natrium(Na) untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh serta membantu fungsi saraf dan otot. Natrium terkandung dalam garam



Konsumsi garam yang disarankan tidak lebih dari 2000 mg/hari setara dengan 1 sendok teh

Contoh : Kandungan natrium(Na) di dalam :



1 sendok makan Saus Tomat (10 gr) setara dengan ± 125 mg Na



100 gr biskuit setara dengan ± 500 mg Na



1 sendok makan Kecap (10 gr) setara dengan ± 400 mg Na



100 gr selai kacang setara dengan ± 607 mg Na

Jika kita menambahkan garam dalam makanan sebanyak 1 sendok teh, lalu ditambahkan konsumsi sumber natrium lainnya, maka konsumsi natrium lainnya dalam satu hari sudah melewati batas yang dianjurkan.

Sumber Natrium lainnya :
kecap, saos dan sambal, ikan asin, telur asin, keripik, kerupuk, sosis.



Lemak

Tubuh membutuhkan lemak untuk sumber energi dan melindungi organ dalam tubuh, serta membantu penyerapan vitamin A,D,E, dan K.



Konsumsi lemak yang disarankan tidak lebih dari 67 g/ hari setara dengan 5 sendok makan = ± 603 kkal

Contoh :



1 potong gorengan (65 gr)
setara dengan
± 135 kkal



1 sendok makan santan kental (3,5 gr)
setara dengan
± 32 kkal

Jika kita mengonsumsi 5 potong gorengan dalam sehari, lalu ditambahkan konsumsi sumber lemak lainnya, maka konsumsi lemak dalam satu hari sudah melewati batas konsumsi lemak yang dianjurkan.

Sumber Lemak:
Minyak goreng, santan, mentega, margarin



Pilihan Pangan Sehat

- **Idealnya mengonsumsi anekaragam pangan**

Contoh konsumsi anekaragam pangan dalam satu kali porsi makan :



Makanan pokok, seperti :
3 centong nasi (100 gr)
setara dengan ± 175 kkal
atau
3 buah kentang (300gr)
setara dengan ± 186 kkal



Sayuran, seperti :
1 mangkuk sedang sayur bayam (100 gr)
setara dengan ± 50 kkal
atau
wortel (150 gr)
setara dengan ± 25 kkal



Lauk-pauk, seperti :
1 ekor ikan kembung (40 gr)
setara dengan ± 50 kkal
atau
2 potong sedang ayam tanpa kulit
setara dengan ± 100 kkal
atau
1 butir telur
setara dengan ± 75 kkal
atau
2 potong tempe/2 potong tahu
setara dengan ± 80 kkal



Buah-buahan, seperti :
100 gr pepaya
setara dengan ± 50 kkal
atau
2 buah jeruk sedang
setara dengan ± 100 kkal
atau
1 buah kecil pisang
setara dengan ± 50 kkal

- **Kebiasaan yang baik dalam pola makan sehat, diantaranya :**



Budayakan minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari atau ± 2 liter/ hari



Perbanyak konsumsi buah/sayur setiap hari



Upayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus/dikukus



Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami



Budayakan membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji

2. Aktivitas Fisik

Adalah kegiatan tubuh yang menggerakkan otot rangka dan menghasilkan energi dan tenaga.

Contoh : menyapu, berkebun, mengepel, membersihkan rumah, mencuci, menyetrika, bermain dengan anak di luar ruangan, dan lain-lain.



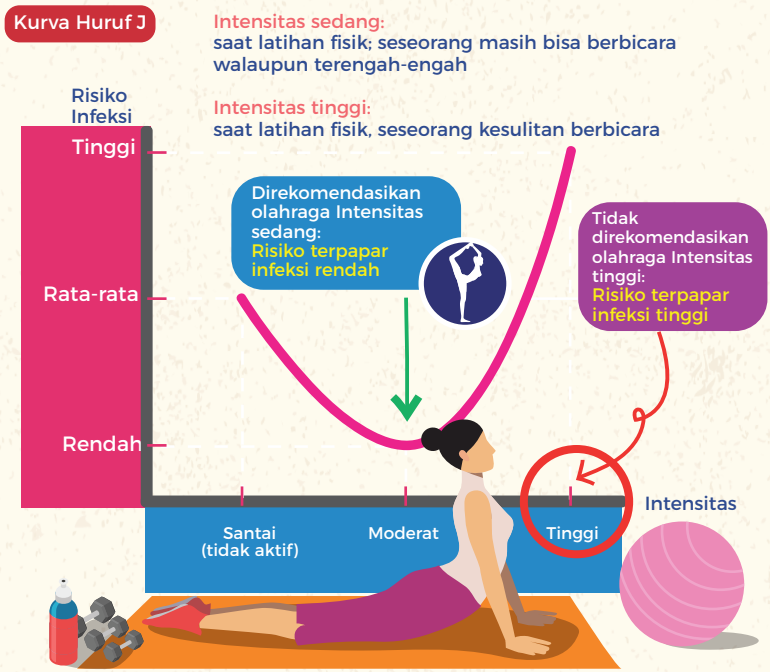
- **Aktivitas fisik yang baik dan teratur** perlu dilakukan 3-5 kali/minggu dengan waktu paling sedikit 150 menit/minggu
- **Upayakan selalu bergerak,** tidak duduk selama 2 jam terus menerus
- **Upayakan lebih banyak berjalan kaki** setara 10.000 langkah kaki perhari atau naik turun tangga

- **Beraktifitas fisik dengan intensitas sedang lebih memberi manfaat kesehatan,** serta mengurangi risiko kelelahan dan cedera



- **Indikator olahraga intensitas sedang, ketika :**
  - **Tes bicara :** lancar berbicara tetapi sulit bernyanyi
  - **Tubuh sedikit berkeringat**
  - **Bernafas lebih cepat**

Hindari Intensitas Tinggi



Sumber : PDSKO

- **Latihan Fisik adalah semua bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana, berkesinambungan,** dan gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

  Contoh : jalan kaki, jogging, berenang, bersepeda

- **Contoh olahraga yang dapat dilakukan di rumah :**



Jalan cepat disekitar halaman rumah/di dalam rumah selama kurang lebih 30-45 menit/hari



Naik Turun Tangga di rumah 10-15 menit, 2-3 kali/hari



Jumping Jacks (Gerakan sederhana, yakni melompat sambil membuka tangan dan kaki, lalu mengatupkannya kembali)



Squat **atau** ***sit-t stand*** dengan bangku



Wall Push Up



Hula Hoop

- Olahraga disesuaikan dengan umur dan anjuran dokter

3. Kebiasaan Merokok

- **Rokok berbahaya bagi kesehatan** terutama sebagai faktor risiko penyakit hipertensi, diabetes, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, kanker, paru kronik dan lain-lain.

- Asap dan residu rokok menyebabkan **timbulnya perokok pasif.**

- **Kawasan tanpa rokok (KTR)** adalah ruangan atau area yang dinyatakan dilarang untuk kegiatan merokok atau kegiatan memproduksi, menjual, mengiklankan, dan/atau mempromosikan produk tembakau.

- Kawasan Tanpa Rokok diatur dalam **Undang-Undang No 36 Tahun 2009,** terlarang merokok di fasilitas pelayanan kesehatan, tempat proses belajar mengajar, tempat bermain anak, tempat ibadah, transportasi umum, tempat kerja, dan tempat umum.

- **KTR bertujuan** untuk melindungi individu yang bukan perokok dari paparan asap/residu rokok yang menjadi faktor risiko PTM, mengurangi inisiasi memulai merokok terutama pada anak < 18 tahun, memotivasi keinginan berhenti merokok dan mewujudkan lingkungan udara yang bersih dan sehat.

Tips Berhenti Merokok



Tumbuhkan tekad dan komitmen yang kuat untuk berhenti merokok demi keluarga yang dicintai

Ingat ***START*** :



Set

Tetapkan tanggal mulai berhenti



Tell

Beritahu teman, keluarga dan lingkungan sehari-hari



Anticipate

Antisipasi dan kenali waktu timbulnya godaan merokok, buat rencana menghadapi godaan tersebut

Contoh :

- **Ketika godaan timbul setelah makan,** segeralah bangkit dari duduk, gosok gigi atau pergilah jalan-jalan
- **Ketika godaan ingin memegang rokok** dirasakan di tangan, alihkan dengan memainkan barang lain seperti pensil, ballpoint dan lain-lain
- **Ketika godaan merokok timbul saat minum kopi,** gantilah dengan jus buah atau buah potong



Remove

Jauhkanlah rokok dari jangkauan anda & buanglah korek api, ketika rindu menyalakan rokok



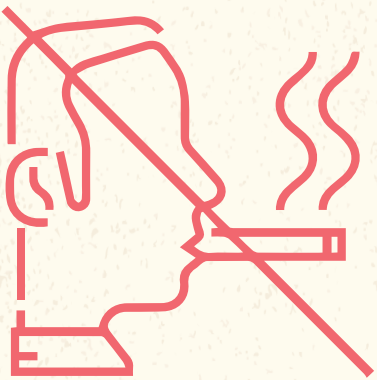
Talk

Konsultasikan ke layanan Upaya Berhenti Merokok (UBM) melalui Quitline.INA 0 800 177 6565 atau konsultasi di klinik UBM terdekat

Cara Mewujudkan Rumah Tanpa Rokok



- **Beritahu teman dan anggota keluarga di rumah** bahwa anda menetapkan *smoke free home*, mintalah mereka mendukung usaha anda
- **Singkirkan** korek api dan asbak
- **Mintalah tamu tidak merokok** di rumah anda
- **Berikan contoh untuk tidak merokok,** karena anak adalah peniru ulung
- **Cegah** orang yang selesai merokok untuk kontak langsung dengan keluarga terutama bayi dan anak sebelum berganti pakaian
- **Ganti pakaian / mandi** setelah merokok



Manfaat berhenti merokok :

- Keluarga yang disayangi terhindar dari faktor risiko penyakit
- Hemat, pembelian rokok dapat membeli kebutuhan lain keluarga
- Mengurangi risiko kebakaran di rumah

4. Berat Badan Berlebih /Obesitas

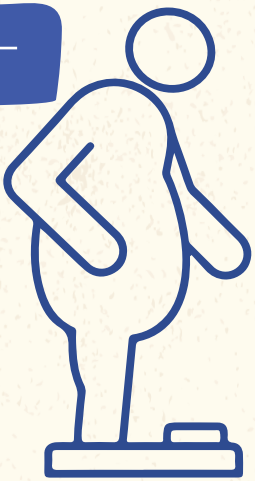
Berat badan berlebih /obesitas adalah suatu keadaan seseorang memiliki lemak tubuh berlebih, sehingga orang tersebut memiliki risiko kesehatan.

- **Cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)/Berat Badan Normal :**

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{(Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}}$$

Sangat kurus	: <17
Kurus	: 17 - < 18,5
Normal	: 18,5 - 25, 0
Gemuk	: > 25 - 27
Obesitas	: > 27

(Pedoman Gizi Seimbang, 2014)





Disebut memiliki obesitas sentral, apabila lingkar perut,
Pria ≥ 90 cm dan
Wanita ≥ 80 cm

- **Langkah pencegahan berat badan berlebih :**



Mengatur pola makan sehat dan bergizi, dengan mengonsumsi aneka ragam pangan, cara pengolahan pangan dan jadwal makan yang tepat

Tidak mengonsumsi Gula, Garam, Lemak berlebih, perbanyak konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi perhari atau setara 450 gr/hari (2/3 sayur, 1/3 buah)





Melakukan aktifitas fisik atau latihan fisik

Tidak mengonsumsi rokok dan alkohol





Jaga berat badan ideal

Bila IMT sdh melebihi 27, **konsultasikan ke dokter**



Pengendalian **PTM**

- Budayakan gaya hidup sehat agar hidup lebih lama dan berkualitas.
- Pengendalian PTM difokuskan pada penyandang PTM agar patuh minum obat, melakukan pengaturan pola makan dan aktifitas fisik sesuai anjuran dokter.
- Melakukan kontrol penyakit secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.
- Hindari terpapar dengan zat karsinogenik/berbahaya lainnya.
- Bila dibutuhkan konsultasikan penyakit melalui telekonsultasi atau *telemedicine* dengan dokter.
- Senantiasa bahagia dan berpikir positif.
- Upayakan Anda yang mengendalikan penyakitnya, bukan penyakit yang mengendalikan Anda.



Deteksi Dini /Skrining PTM

Deteksi/skrining dini adalah upaya untuk mengetahui ada tidaknya faktor risiko atau gangguan kesehatan sejak dini.

- Deteksi dini/skrining PTM bertujuan untuk menemu-kenali tanda dan gejala sejak dini, sehingga dapat dicegah dan segera diobati dan tidak mengalami perburukan.
- Deteksi dini/skrining dapat dilakukan secara mandiri, melalui posbindu di perkantoran, perusahaan, sekolah/kampus atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.







- Deteksi dini/skrining dilakukan **dimulai pada usia 15 tahun keatas,** atau telah memiliki faktor risiko PTM, dengan cara :



Lakukan pengukuran tekanan darah, gula darah, dan IMT (Indeks Massa Tubuh) secara berkala



Apabila hasil pengukuran tidak normal, maka segera datangi ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk diobati sesuai standar dan patuhi anjuran dokter, selanjutnya lakukan skrining berkala.



Apabila hasil pengukuran masih di dalam batas normal, maka tetap terapkan perilaku hidup sehat cegah faktor risiko penyakit dan mengulangi skrining 6 bulan – 1 tahun/sekali, sedangkan yang memiliki faktor risiko PTM disarankan skrining 1-3 bulan/sekali.



Bagi Anda perempuan menikah usia 30-50 tahun atau sudah pernah melakukan hubungan seksual disarankan melakukan pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) dan pemeriksaan IVA atau *paps smear* paling sedikit 3-5 tahun sekali di fasilitas pelayanan Kesehatan.



Bagi Anda peserta BPJS dapat melakukan telekonsultasi atau *telemedicine* dengan dokter melalui Mobile JKN (Jaminan Kesehatan Nasional), aplikasi mobile JKN dapat diunduh melalui *playstore*.

Cara Pengukuran Tekanan Darah Yang Benar



- Tidak minum kopi maupun rokok, ataupun melakukan aktifitas olah raga paling sedikit 30 menit sebelum pemeriksaan.
- Tidak sedang menahan buang air kecil atau buang air besar.
- Lakukan pemeriksaan setelah duduk tenang selama 5 menit dan kaki menempel di lantai.
- Lengan disangga dan letakkan tensimeter setinggi posisi jantung.
- Gunakan manset yang sesuai, setidaknya melingkari ¾ lengan.
- Letakkan bagian bagian bawah manset sekitar 2 cm diatas daerah lipatan lengan atas.
- Jangan bergerak dan berbicara selama pengukuran.
- Pengukuran tekanan darah sebaiknya dilakukan 3 kali dengan jeda 1-2 menit. Pakailah rerata hasil pengukuran sebagai nilai tekanan darah.

Klasifikasi Hipertensi



Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mm Hg)	Tekanan Darah Diastolik (mm Hg)	Tindak Lanjut
Normal	120	< 80	**Tetap rutin lakukan pengecekan tekanan darah secara berkala**
Pre Hipertensi	120 - 139	80 - 89	**Jika hasil pengukuran tekanan darah setelah pengulangan 2-3 kali, menunjukkan tekanan darah sistolik 120-139 dan atau tekanan darah diastolik 80-90, maka segera ke dokter**
Hipertensi Tingkat 1	140 - 159	90 - 99	
Hipertensi Tingkat 2	≥ 160	≥ 100	
Hipertensi Sistolik Terisolasi	≥ 140	< 90	

Pengukuran Kadar Gula Darah

Alat dan bahan

- Alat pengukuran kadar gula darah (Glukometer).
- Test strip gula darah.
- Pena penusuk.
- Jarum khusus/lancet untuk pengukuran gula darah sekali pakai
- Kapas alkohol.
- Tissue kering.
- Sarung tangan.
- kotak sampah merah/B3 atau kotak limbah benda tajam

Cara penggunaan jarum khusus:
Jarum pena:

a.



Putar ujung penutup pena ke angka-angka yang sesuai dengan tebal tipisnya kulit jari tangan.

b.



Lepaskan penutup pena.

c.



Masukkan jarum ke dalam pena. Buka pelindung jarum dengan cara memutar dan sisihkan.

d.



Pasang kembali penutup pena pada posisi semula. Bunyi klik saat menekan anak pena menandakan pena siap digunakan.

e.



Tempelkan dan tekan anak pena pada bagian pinggir ujung jari tangan.

f.



Lepaskan penutup pena, tutup kembali jarum bekas dengan penutupnya dan buang ke dalam kotak sampah merah-B3 /kotak limbah benda tajam.

Pengukuran dengan Glukometer (disesuaikan dengan jenis Glukometer).

a.



Masukkan chip yang terdapat pada tabung strip tes ke alat glukometer.

Kemudian masukkan strip tes bila gambar strip tes telah muncul di layar monitor.

b.



Bersihkan ujung jari (jari manis/ jari tengah/telunjuk) dengan kapas yang telah diberi alkohol 70%, keringkan.

c.



Tusukkan jarum khusus/ lancet pada ujung jari secara tegak lurus, cepat dan tidak terlalu dalam.

d.



Tekan ujung jari ke arah luar.

e.



Sentuhkan satu/ dua tetes darah sampai memenuhi tengah area/ tanda pada strip tes.

f.



Baca hasil pemeriksaan glukosa darah yang muncul.

Peringatan !

Setelah dilakukan pengukuran, seluruh bahan habis pakai dibuang dalam kotak sampah merah-B3/kotak limbah benda tajam atau dimusnahkan sesuai ketentuan.

Tips Memahami Label pada Kemasan Pangan

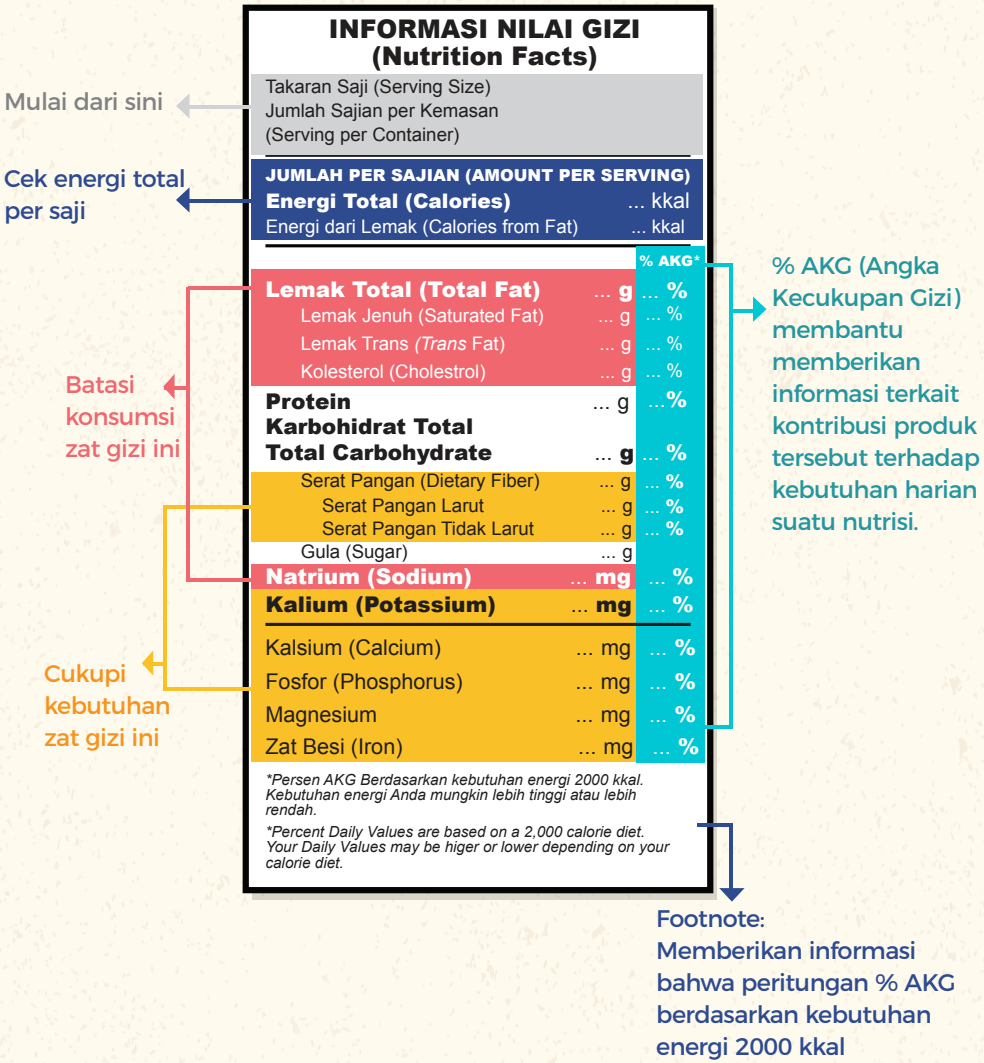


Perlunya memahami cara membaca label pada kemasan pangan agar masyarakat mampu memilih makanan sehat, melihat kandungan gizi dalam makanan seperti : vitamin, protein, serat untuk mencegah faktor risiko dan mengendalikan PTM.

Langkah memahami label pada kemasan pangan :

- Perhatikan jumlah sajian per kemasan
- Perhatikan kalori total per sajian
- Perhatikan persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG)
- Perhatikan kandungan nutrisi yang harus dibatasi, seperti : gula, garam, lemak.
- Perhatikan kandungan nutrisi yang harus dipenuhi
- Perhatikan catatan kaki, merupakan informasi kecukupuan diet dan makronutrien lainnya berdasarkan AKG.

Bagaimana Membaca Informasi Nilai Gizi



Tabel Angka Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Energi, Lemak, Karbohidrat, Natrium, Serat, dan Air

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Lemak Total (g)	Karbohidrat (g)	Natrium (mg)	Serat (g)	Air (ml)
Bayi/Anak								
0-5 bulan [1]	6	60	550	31	59	120	0	700
6-11 bulan	9	72	800	35	105	370	11	900
1-3 tahun	13	92	1350	45	215	800	19	1150
4-6 tahun	19	113	1400	50	220	900	20	1450
7-9 tahun	27	130	1650	55	250	1000	23	1650
Laki-Laki								
10-12 tahun	36	145	2000	65	300	1300	28	1850
13-15 tahun	50	163	2400	80	350	1500	34	2100
16-18 tahun	60	168	2650	85	400	1700	37	2300
19-29 tahun	60	168	2650	75	430	1500	37	2500
30-49 tahun	60	166	2550	70	415	1500	36	2500
50-64 tahun	60	166	2150	60	340	1300	30	2500
65-80 tahun	58	164	1800	50	275	1100	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	45	235	1000	22	1600
Perempuan								
10-12 tahun	38	147	1900	65	280	1400	27	1850
13-15 tahun	48	156	2050	70	300	1500	29	2100
16-18 tahun	52	159	2100	70	300	1600	29	2150
19-29 tahun	55	159	2250	65	360	1500	32	2350
30-49 tahun	56	158	2150	60	340	1500	30	2350
50-64 tahun	56	158	1800	50	280	1400	25	2350
65-80 tahun	53	157	1550	45	230	1200	22	1550
80+ tahun	53	157	1400	40	200	1000	20	1400

[1] Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-5 bulan bersumber dari pemberian ASI Eksklusif

Sumber : PMK No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Pencegahan PTM sebagai sebagai **Penyakit Penyerta (*co-morbid*) COVID-19**



Sedapat mungkin #diRumahAja, terapkan 3M secara optimal



Tetap Minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter



Lakukan pengobatan sesuai jadwal, dengan memanfaatkan layanan telekonsultasi/ *telemedicine*



Simpan nomor telepon dokter Anda/fasilitas pelayanan kesehatan terdekat



Menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat, hindari makanan mengandung gula, garam dan lemak berlebihan



Melakukan aktivitas fisik dengan baik dan teratur, paling sedikit dilakukan 3-5 kali/minggu dengan waktu paling sedikit 150 menit/minggu



Istirahat cukup dan selalu berfikir positif

Dukungan Multisektor Mewujudkan **Pencegahan dan Pengendalian PTM Secara Optimal**

- Dalam mewujudkan pencegahan dan pengendalian PTM dibutuhkan kerja sama yang kuat dengan multisektor terkait, karena membutuhkan kondisi lingkungan yang dapat merubah perilaku individu.
- Menyediakan akses informasi dan edukasi bagi masyarakat, sehingga masyarakat tahu, mau dan sadar untuk menerapkan perilaku hidup sehat.
- Menjamin ketersediaan pangan sehat, bebas pestisida dan terjangkau bagi masyarakat.
- Memperbanyak kawasan *car free day*, memastikan ketersediaan ruang terbuka hijau yang aman, fasilitas untuk berjalan kaki dan bersepeda, agar masyarakat dapat melakukan aktifitas fisik yang mudah diakses disekitarnya.
- Kepatuhan terhadap penerapan kawasan tanpa rokok.
- Menggiatkan perilaku hidup sehat di lingkungan perkantoran, perusahaan, sekolah/kampus dan komunitas lainnya seperti penyediaan sarana olahraga, kantin sehat (menyediakan menu sehat dan tidak menjual rokok) dan menyelenggarakan deteksi dini/skrining faktor risiko PTM secara berkala.

Referensi

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 Tahun 2012 Tentang Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Badan Litbangkes (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018.

- Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan.
- Kemenkes (2010). Pedoman Pengendalian Obesitas.
- Kemenkes (2015). Pedoman Pengendalian Hipertensi.
- Kemenkes (2016). Buku Saku Ayo Bergerak Untuk Lebih Sehat.
- Kemenkes (2019). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu POSBINDU Bagi Kader.
- Hardiansah, Dkk (2013). Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat. *Research Gate. Bogor Agricultural University.*
- Gupta, Ravi, Dkk (2020). Post Discharge COVID Patients : *Information Book. Government Medical College And Hospital Sector 32. Chandigarh.*
- WHO (2018). *Fact Sheets Non Communicable Disease.*

Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav.4-9
Jakarta Selatan
ditp2ptm@kemkes.go.id


@p2ptmkemenkesRI


@p2ptmkemenkesri


@p2ptmkemenkesRI


www.p2ptm.kemkes.go.id


Direktorat P2PTM Kemenkes RI